

# ***Kirchenbezirk Nagold***

**Personalversammlung 10.Mai 2011**

## **Stress und Burnout – Arbeitsunfall der Moderne?!**



*Uwe Renz*

*Dipl.-Psychologe*

*Systemischer Coach (ECA)*

# *Agenda*

- ❖ *Stress- ein aktuelles Thema*
  - ❖ *Aktuelle Situation*
- ❖ *Ursachen und Auswirkungen*
- ❖ *Work-Life-Balance und Burn-out*
- ❖ *Repertoire an Handlungsmöglichkeiten*

# ***Stress- was ist das eigentlich?***

***Würze des Lebens oder Gifthauch des Todes?***

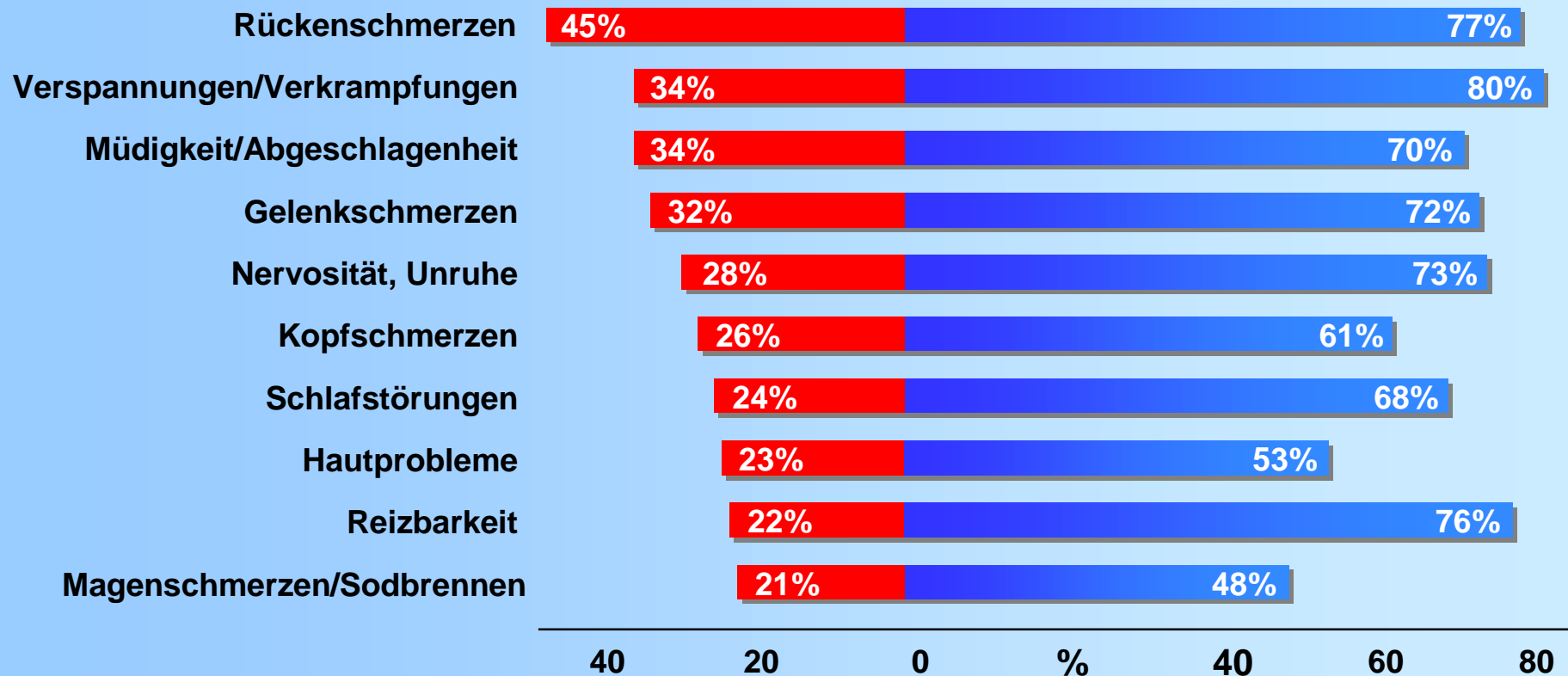
***Was verstehen Sie unter Stress?***

***Wie würden Sie Stress beschreiben?***

# Die häufigsten gesundheitlichen Probleme am Arbeitsplatz

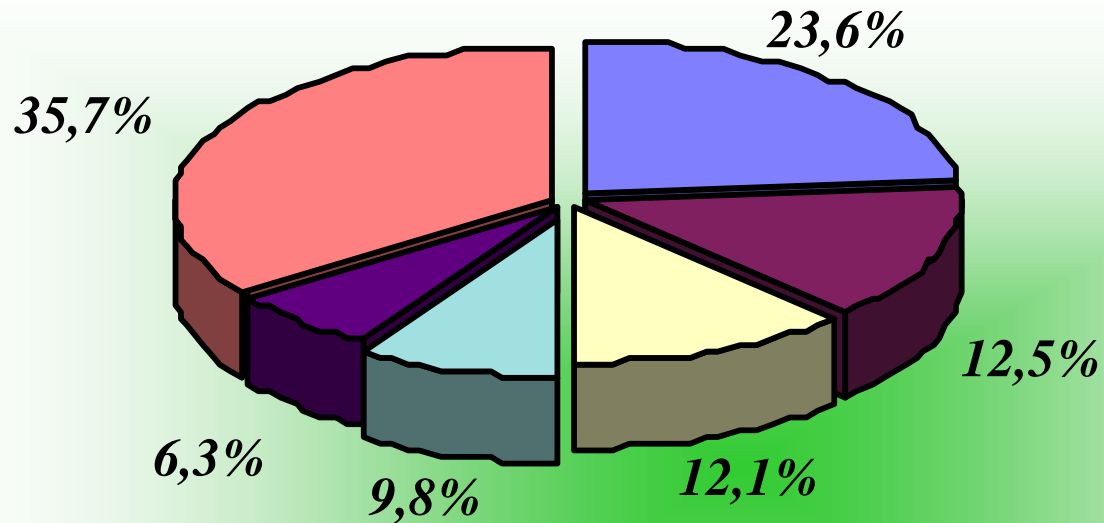
Von den Befragten leiden unter den folgenden gesundheitlichen Problemen häufig ...

davon in Zusammenhang mit dem Arbeitsplatz ...



# Arbeitsunfähigkeitstage nach DHG\*

Quelle: AOK Baden-Württemberg, Daten für 2010

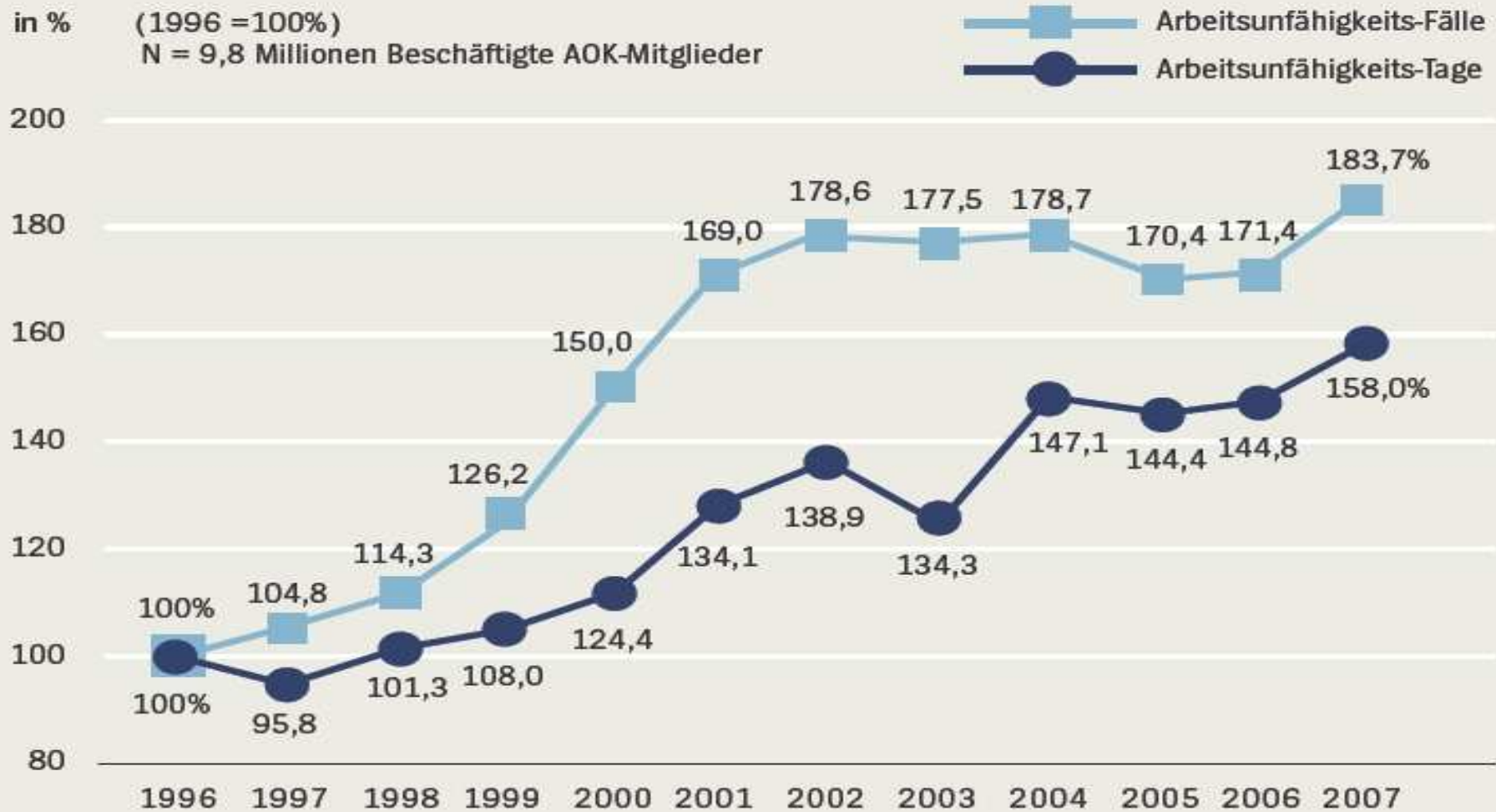


- Krankheiten des Muskel-Skelett-Systems und des Bindegewebes
- Krankheiten des Atmungssystems
- Verletzungen, Vergiftungen und bestimmte andere Folgen äußerer Ursachen
- Psychische und Verhaltensstörungen
- Krankheiten des Kreislaufsystems
- Sonstige

**K-stand:** 2003: 4,7%  
(Ba-Wü) 2004: 4,4%  
2005: 4,2%  
2006: 4,1%  
2007: 4,4%  
2008: 4,6%  
2009: 4,6%  
2010: 4,6%

\*DHG: Diagnose Hauptgruppen

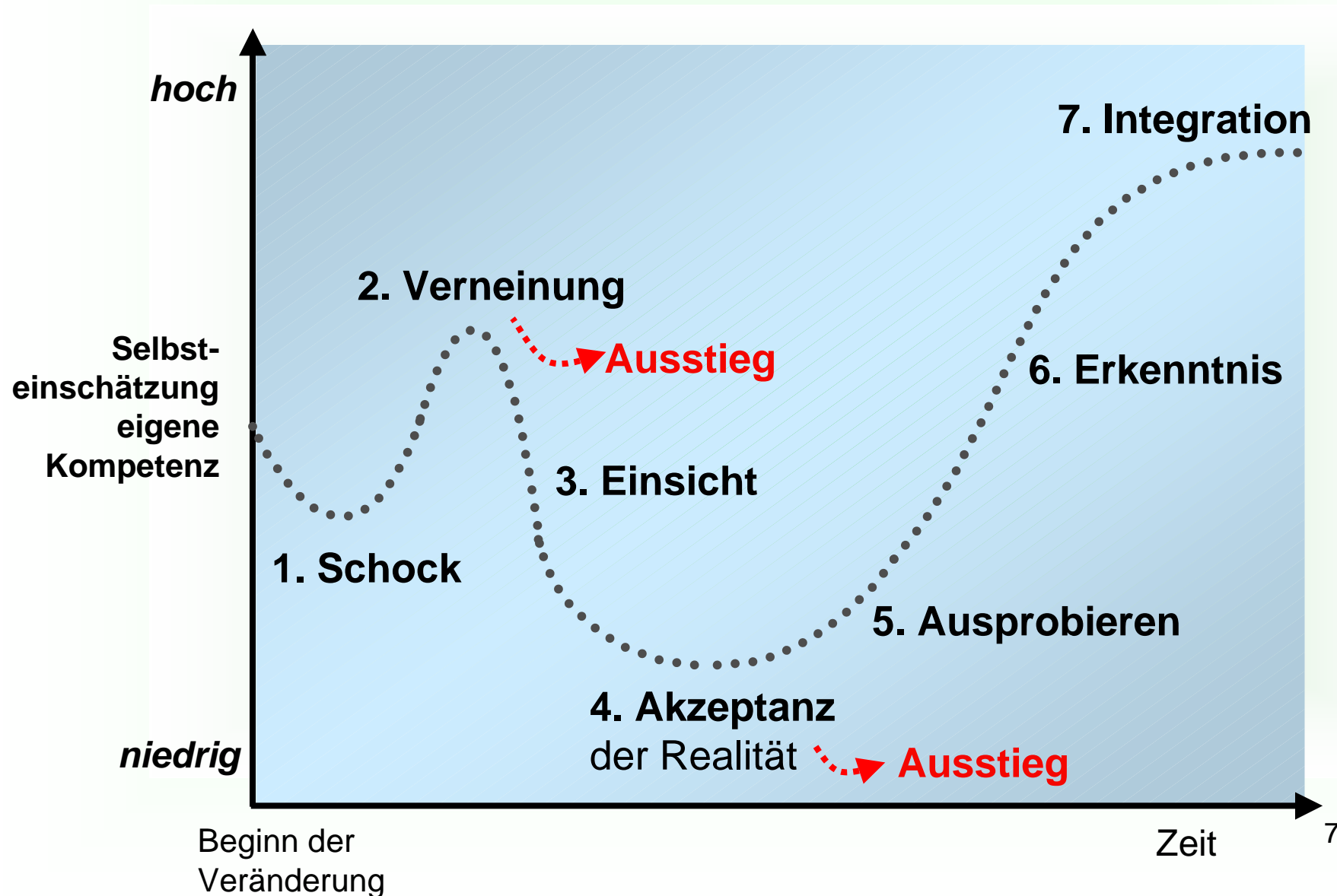
# Psychische Erkrankungen auf dem Vormarsch



Innerhalb der letzten zehn Jahre verzeichnete die AOK unter ihren Versicherten einen starken Anstieg der Arbeitsunfähigkeits-Fälle aufgrund psychischer Erkrankungen und dadurch bedingter Fehltage. Im Vergleich zu den Werten von 1996 nahmen sie bis 2007 um 83,7 (Fälle) beziehungsweise 58 Prozent (Tage) zu.

# Die psychologische Dimension von Veränderungen

Sieben Phasen (nach Kurt Lewin)



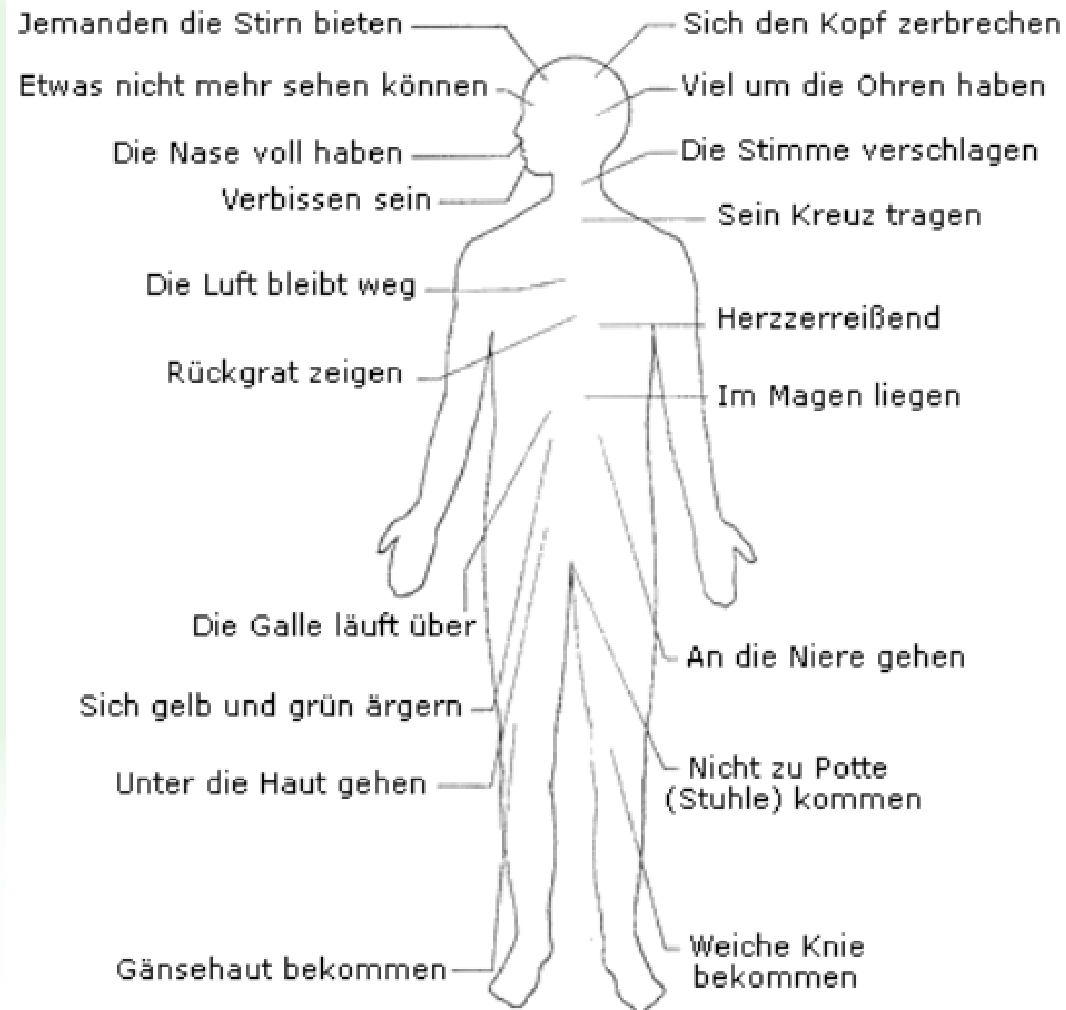
## ***Stress - was ist das eigentlich?***

- ***Stress ist individuell***
- ***Aktivierungsreaktion des Körpers***
- ***Eu-Stress – Dis-Stress***
- ***Erst das Übermaß macht krank***
- ***Nachgewiesener Zusammenhang mit vielen somatischen Erkrankungen!***



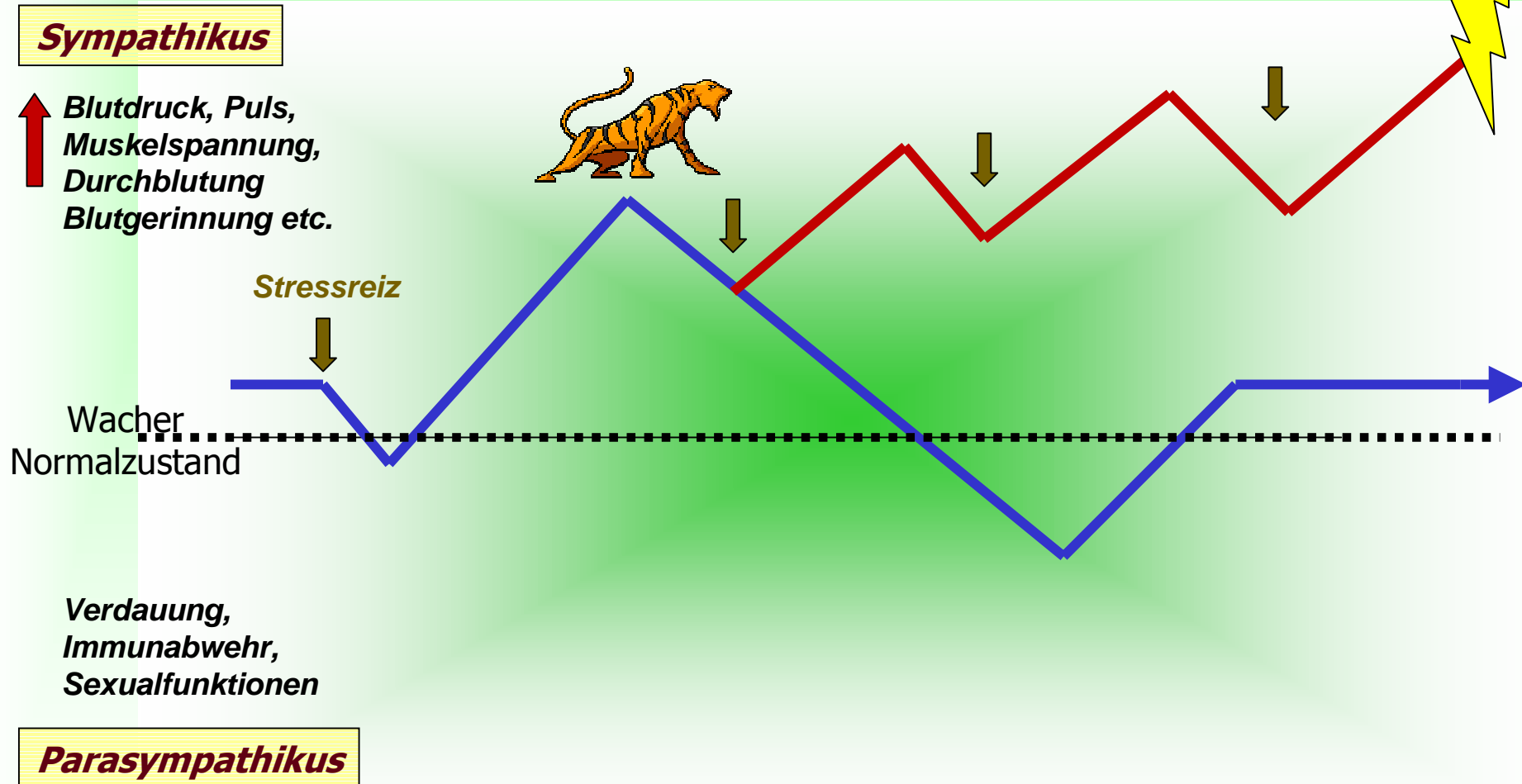
# Psychosomatische Erkrankungen

## Der Volksmund weiß, wie Organe sprechen

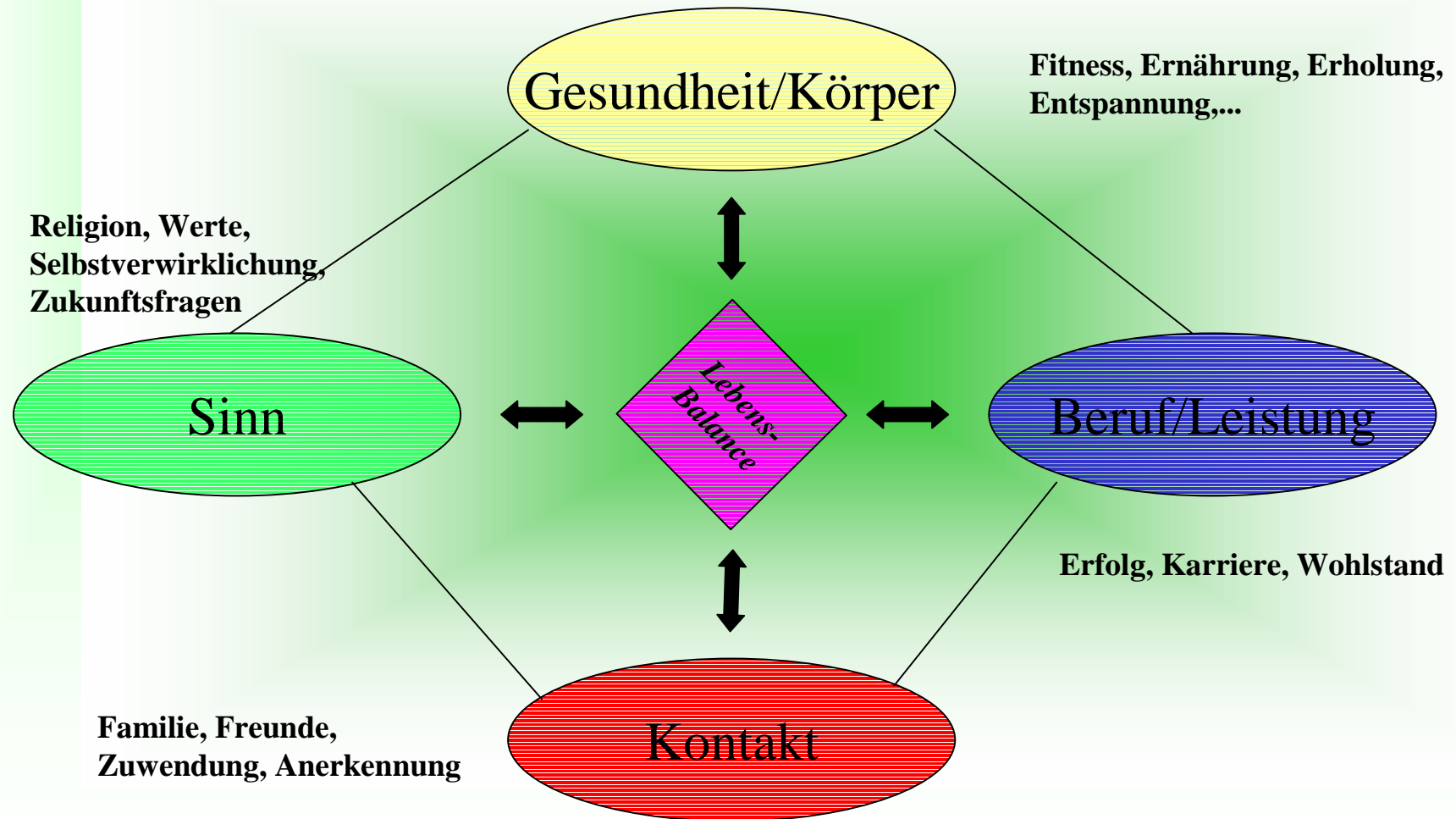


# Das vegetative Nervensystem

## Die Stressreaktion



# Work-Life-Balance



# Burnout

*Der Begriff ist in aller Munde,  
doch was verbirgt sich dahinter*



# *Wie kann Burnout definiert werden?*

Burnout ist ein **Erschöpfungssyndrom**, das...

1. mit innerem und äusserem Druck in der Leistungsgesellschaft in Zusammenhang steht
2. als Anpassungsproblem auf die Beschleunigung der gesellschaftlichen Prozesse zurückzuführen ist
3. als Prozess mit regelhaften Hyperaktivitäts-/ Erschöpfungsphasen vorkommt
4. Auswirkung auf emotionale, kognitive, körperliche und soziale Ebene aufweist

# ***Burnout-Merkmale***

## **❖ Emotionale Erschöpfung**

- „ich kann nicht mehr“
- „ich fühle mich leer“
- Schlafstörungen
- Bildet zusammen mit einer gewissen Unzufriedenheit den Nährboden für burnout

## **❖ Zynismus**

- Wenig gefühlvolle, gleichgültige, sarkastische Einstellung
- Vermeidung von Kontakten, Rückzug
- Versuch perfekt zu sein

## **❖ Abnehmende Leistungsfähigkeit**

- Schwächstes der 3 Hauptkriterien, denn zu Beginn eines Burnout sind die Betroffenen besonders aktiv
- Durch Einsatz von Willen lange kompensierbar
- Leistungsfähigkeit (Konzentrationsfähigkeit) vermindert sich zu Beginn fast unmerklich

# 3 Burnout-Phasen

*Burnout verläuft in drei Phasen, die unmerklich ineinander übergehen*

## ❖ Aggression und Aktivität

- **Leitsymptom Ärger; Leitreaktion Aggression**
- Je nach Willenseinsatz kann diese Phase Jahre dauern
- Wirklicher Leidensdruck ist selten, Distress-Reaktionen, Stimmungsschwankungen
- Diese Phase fällt eher der Umgebung auf

## ❖ Flucht und Rückzug

- **Leitsymptom Furcht/später Angst; Leitreaktion Flucht**
- Gefühl immer weniger Zeit zu haben nimmt zu, Versagensgefühle, Bitterkeit
- Z.T. Bewegung im Übermaß (Sportaholic) oder Minimal (Erschöpfung)
- Distanz (zu anderen und zu sich selbst) schafft scheinbare Ruhe und Schutz
- Mitmenschlichkeit und Empathie verringern sich

## ❖ Isolation und Passivität

- **Leitsymptom Isolation; Leitreaktion Lähmung**
- Einsamkeit, Leere, Hoffnungslosigkeit, Verzweiflung; Emotionen verflachen
- Suchtverhalten spielt spätestens in dieser Phase eine Rolle
- Depression wird offensichtlich, Evtl. Selbstmordideen
- Oft steigt erst in der Endphase das Leidensbewusstsein so an, dass Hilfe gesucht wird

# *Burnout betrifft drei Ebenen des Menschen*

- **Der Körper:** Die körperlichen Symptome können sehr vielfältig sein.  
(Blutdruck, Rücken, Magen-Darm, Tinnitus, Erkältungen...)
- **Das Gefühl:** Die Gefühlsveränderungen zeigen Unterschiede je nach Phase. Zunächst entsteht das Gefühl der **Unentbehrlichkeit**, **Stimmungsschwankungen**, **Gereiztheit**, **Ungeduld**. **Phase II:** **Abstumpfen**, **Arbeitsunlust**, **Bitterkeit**, **Erschöpfung**, **innere Leere** beginnt. Gefühl der Überforderung, Angst, depressive Episoden **Phase III:** **Einsamkeit**, existenzielle **Verzweiflung**, **Hilflosigkeit**, **Hoffnungslosigkeit**, Leeregefühl, Emotionen verflachen
- **Das Verhalten:** Auch das Verhalten passt sich den einzelnen Phasen an. Zunächst **überaktiv**, **workaholismus**. **Phase II:** Lange Zeit unbemerktes Abnehmen der Leistungsfähigkeit, andere Menschen werden gemieden bzw. **distanziert**, **Partnerschaftsprobleme**, **Flexibilität nimmt ab**, **Konzentrationsschwäche**, innerer Widerstand vor Veränderungen **Phase III:** **allgemeines Desinteresse**, **starres Denken**, **Aufgabe von Hobbys**, **Suchtverhalten** (Todessehnsucht?),



# *Persönlichkeitsmerkmale der Burnout-Gefährdeten*

*„Nur wer für das, was er tut, brennt, kann auch ausbrennen“*

## **Generell:**

- *sehr ehrgeizig, hohe Erwartungen an sich*
- *Eigene Belastungsgrenzen werden nicht erkannt/akzeptiert*
- *Persönliche Bedürfnisse und Interessen zurückstellen*
- *Streben nach Lob und Anerkennung*

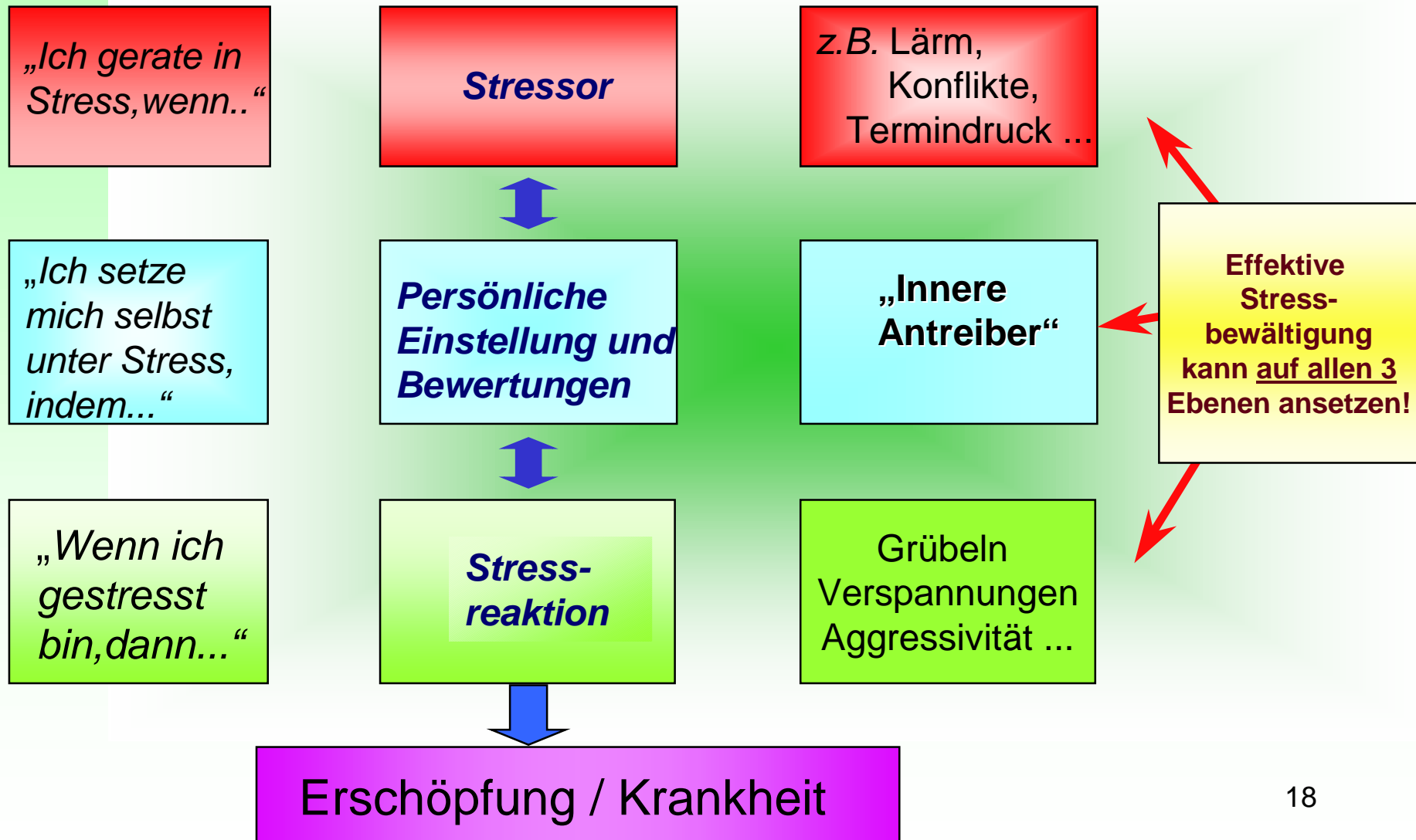
## **1. Selbstverbrenner**

- *ursprünglich dynamisch, zielstrebig, dominant*
- *Betonung der eigenen Machtgefühle als Gönner durch „Beglückung“ des anderen*
- *nicht **Nein zu sich selbst** sagen können*  
*> Ich kann mich nur auf mich verlassen <*

## **2. Opfer**

- *wenig durchsetzungsfähig und passiv*
- *Unfähigkeit eigene Bedürfnisse wahrzunehmen*
- *nicht **Nein zu anderen** sagen können*  
*> Ich darf nie nein sagen / Ich muss überall helfen<*

# Ursachen- und Lösungsebenen



# *Die (inneren) Antreiber*

---

- ... durch Erfahrungen geprägt
- **Muster entstehen d.h. dringen ins Unterbewusstsein ein und setzen sich fest**
- **Beeinflussen unbewusst unsere täglichen Entscheidungen und in der Summe den Verlauf unseres Lebens**

# **Glaubenssätze** "Innere Antreiber"

- ***Mach es allen recht!***
- ***Beeil' dich, mach schneller!***
- ***Sei perfekt!***
- ***Streng dich an! Ohne Fleiß kein Preis.***
- ***Sei stark, zeig keine Schwächen.***
- ***Mach' keine Fehler!***

# Lösungsansätze



**Viele Möglichkeiten auf verschiedenen Ansatebenen:**

➤ *Individuelle Vorgehensweise*

- ✓ **Effektivität von Kurzpausen**
- ✓ **Entspannungsmethode anwenden**
- ✓ **Tropho-Training/AOK-Blitzentspannung**
- ✓ **Zeitmanagement**
- ✓ **Einstellung ändern**
- ✓ **Nein-sagen**
- ✓ **Körperliche Aktivität**
- ✓ **Soziale Unterstützung**
- ✓ **Genießen können**
- ✓ **...**





Übrigens: Humor ist wichtig!

# Stresstest



**Wenn Sie zwei Delphine sehen bewegt sich Ihr Stresslevel in einem akzeptablen Bereich.**

***Sehen Sie aber irgendetwas anderes, so ist Ihr Stresslevel entschieden zu hoch.***

***Sie sollten in diesem Falle sofort eine Pause einlegen!***

*„Gesundheit ist weniger  
ein Zustand  
als eine Haltung.  
Und sie gedeiht mit der  
Freude am Leben.“*

*(Thomas von Aquin)*



Pause

